

**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION**



**TESIS**

**La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.**

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en educación, con la especialidad de educación física.

**Investigadores:** Luis Alberto Uriarte Juarez

Marcial Elias Seclen Paz

**Asesora:** Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez

Lambayeque - Perú - 2022

**La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.**

Tesis presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en educación.



---

Luis Alberto Uriarte Juarez  
Investigador



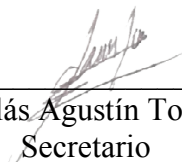
---

Marcial Elias Seclen Paz  
Investigador



---

M.Sc. Juan Carlos Granados Barreto  
Presidente



---

M.Sc. Nicolás Agustín Torres Castro  
Secretario



---

M.Sc. Daria Nelly Morillo Valle  
Vocal



---

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
Asesora



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN  
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

**N° 0520-VIRTUAL**

Siendo las **11:00 horas**, del día **Martes 29 de noviembre de 2022**; se reunieron **vía online mediante la plataforma virtual Google Meet**, <https://meet.google.com/xwb-cbyv-jpt>, los miembros del jurado designados mediante **Resolución N° 1850-2021-V-D-NG-FACHSE**, de fecha **17 de noviembre de 2021**, integrado por:

- |            |  |
|------------|--|
| Presidente | : M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto. |
| Secretario | : M. Sc. Nicolás Agustín Torres Castro |
| Vocal      | : M. Sc. Daria Nelly Morillo Valle     |
| Asesor     | : Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez      |



La finalidad es evaluar la Tesis titulada: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 10943 “HUMEDADES BAJO, SALAS” – LAMBAYEQUE.”**; presentada por bachilleres **URIARTE JUAREZ LUIS ALBERTO y SECLÉN PAZ MARCIAL ELIAS** para obtener el Título profesional de **Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física**.

Producido y concluido el acto de sustentación, de conformidad con el Reglamento General de Investigación (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022); los miembros del jurado procedieron a la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al(os) sustentante(s), quien(es) procedió(eron) a dar respuesta a las interrogantes planteadas.

**Con la deliberación correspondiente por parte del jurado, se procedió a la calificación de la Tesis, obteniendo un calificativo de (14) (CATORCE) en la escala vigesimal, que equivale a la mención de REGULAR**

Siendo las **12:00 horas** del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

M. Sc. Juan Carlos Granados Barreto PRESIDENTE	M. Sc. Nicolás Agustín Torres Castro SECRETARIO	M. Sc. Daria Nelly Morillo Valle VOCAL

OBSERVACIONES:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

El presente acto académico se sustenta en los artículos del 39 al 41 del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N° 270-2019-CU de fecha 4 de setiembre del 2019); la Resolución N° 407-2020-R de fecha 12 de mayo del 2020 que ratifica la Resolución N° 004-2020-VIRTUAL-VRINV del 07 de mayo del 2020 que aprueba la tramitación virtualizada para la presentación, aprobación de los proyectos de los trabajos de investigación y de sus informes de investigación en cada Unidad de Investigación de las Facultades y Escuela de Posgrado; la Resolución N° 0372-2020-V-D-NG-FACHSE de fecha 21 de mayo del 2020 y su modificatoria Resolución N° 0380-2020-V-D-NG-FACHSE del 27 de mayo del 2020 que aprueba el INSTRUCTIVO PARA LA SUSTENTACIÓN DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN Y TESIS VIRTUALES.

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

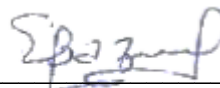
Nosotros, Luis Alberto Uriarte Juarez y Marcial Elias Seclen Paz, investigadores principales, y la Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez asesora del trabajo de investigación “La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.” declaramos bajo juramento que este trabajo no ha sido plagiado, ni contiene datos falsos. En caso se demostrará lo contrario, asumo responsablemente la anulación de este informe y por ende el proceso administrativo a que hubiera lugar. Que pueda conducir a la anulación del título o grado emitido como consecuencia de este informe.

Lambayeque, 29 noviembre 2022



---

Luis Alberto Uriarte Juarez  
Investigador



---

Marcial Elias Seclen Paz  
Investigador



---

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
Asesora

## **DEDICATORIA**

*Esta Tesis está dedicada a: DIOS por ser mi fortaleza y fuente de sabiduría, a la memoria de mi amada madre por la motivación para realización de este trabajo y todo lo que emprendo en la vida.*

*A mis queridos hermanos por ser la inspiración para seguir por el camino del trabajo, la superación y el éxito.*

***Marcial Elías***

*La presente Tesis esta dedicada a Dios, ya que gracias a el e logrado concluir mi carrera, a mis padres, por que ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona a mis hermanos y sobrinos por sus palabras y su compañía y a mi Abuela Rosa aunque no esta físicamente con nosotros , se que desde el cielo siempre me cuida y me guía para que todo salga bien, a mi esposa por sus palabras y su confianza, por su amor y por brindarme el tiempo necesario para realizarme profesionalmente, a mis amigos, compañeros y todos aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de mis objetivos.*

***Luis Alberto.***

## **AGRADECIMIENTO**

*A los maestros de la Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo de Lambayeque, y especialmente a la asesora Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez, por ser la guía del desarrollo de la presente investigación, mediante sus sabientes ideas, su paciencia y su tiempo.*

*Marcial Elías*

*Agradezco a Dios por guiarme en mi camino y permitirme concluir con mi objetivo.*

*A mis padres, hermanos sobrinos y familiares quienes son mi motor y mi mayor inspiración, que a través de su amor, paciencia buenos valores ayudan a trazar mi camino.*

*A mi esposa por ser el apoyo incondicional en mi vida que con su amor y respaldo, me ayuda alcanzar mis objetivos.*

*Y por su puesto a mi querida universidad Pedro Ruíz Gallo. Y a todas sus autoridades por permitirme concluir con una etapa de mi vida ,gracias por la paciencia, orientación y guiarme en el desarrollo de esta investigación.*

*Luis Alberto.*

## TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
ÍNDICE DE GRAFICOS .....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT .....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO .....	3
1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA .....	3
1.2. BASE TEÓRICA.....	4
1.2.1. Teorías de los Dominios de la Calidad de Vida según Olson& Barnes 1982 .....	4
1.2.2. Teorías de la práctica en la actividad física.....	6
1.2.2.1. Teoría de la Acción Razonada (Ajzen y Fishbein, 1977; Ajzen, 1991).....	7
1.2.2.2. Modelo de la Actividad Física (Sonstroem, 1978; Sonstroem y Morgan, 1989).....	7
1.2.2.3. Teoría cognitivo – social (Gottlieb y Baker, 1986) .....	8
1.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS .....	9
1.3.1. Definiciones Abstractas .....	9
1.3.2. Definiciones operacionales .....	10
1.3.2.1. Actividad física.....	10
1.3.2.1.1. Importancia de la práctica de actividad física.....	11
1.3.2.1.2. Beneficios de la actividad física .....	11
1.3.2.1.3. Dimensiones de la actividad física .....	12
1.3.2.2. Calidad de vida .....	13
1.3.2.2.1. Características de la Calidad de Vida.....	14
1.3.2.2.2. Factores que Influyen en la Calidad de Vida.....	14
1.3.2.2.3. Importancia de la Calidad de Vida .....	16
1.3.2.2.4. Dimensiones de la calidad de vida .....	17
CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES.....	20
2.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
2.1.1. Enfoque de la investigación .....	20
2.1.2. Tipo de Investigación.....	21
2.1.3. Diseño de investigación .....	21
2.1.4. Población y muestra.....	22

2.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	22
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	24
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	24
3.1.1. Tabulación de los datos de la variable actividad física.....	24
3.1.2. Resultados de la variable actividad física .....	25
3.1.3. Tabulación de los datos de la variable calidad vida .....	29
3.1.4. Resultados de la variable calidad de vida.....	30
3.1.2. Discusión .....	36
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....	39
ANEXOS.....	42



## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N° 1: Dimensión Intensidad de la actividad física .....	25
TABLA N° 2: Dimensión Frecuencia de la actividad física .....	26
TABLA N° 3: Dimensión Duración de la actividad física .....	27
TABLA N° 4: Variable actividad física.....	28

## ÍNDICE DE GRAFICOS

GRAFICO N° 5: Dimensión física .....	30
GRAFICO N° 6: Dimensión psicológica.....	31
GRAFICO N° 7: Dimensión social .....	32
GRAFICO N° 8: Dimensión Bienestar emocional .....	33
GRAFICO N° 9: Dimensión Relaciones interpersonales.....	34

## **RESUMEN**

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque. Se trata de una investigación de tipo descriptiva, con un diseño no experimental y con una muestra de 18 estudiantes a los que se le aplicó una encuesta para ambas variables para la variable X se utilizó el cuestionario tipo escala Likert la variable Y escala de medición tipo Likert calidad de vida.

Los resultados obtenidos nos muestran que, existe relación significativa entre las variables actividad física y la calidad de vida. Lo que nos indica el grado de relación entre nuestras dos variables, descriptivamente hablando, indica una correlación positiva media.

**PALABRAS CLAVES:** Actividad física y calidad de vida.

## **ABSTRACT**

The objective of the research was to determine the relationship between physical activity and quality of life in students of the fourth grade of secondary education in the educational institution No. 10943 "humedades Bajo, Salas" - Lambayeque. It is a descriptive research, with a non-experimental design and with a sample of 18 students to whom a survey was applied for both variables for the variable X, the Likert scale questionnaire was used, the variable Y scale of measurement type Likert quality of life.

The results obtained show us that there is a significant relationship between the variables physical activity and quality of life. What tells us the degree of relationship between our two variables, descriptively speaking, indicates an average positive correlation.

**KEY WORDS:** Physical activity and quality of life.

## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, el mundo ha experimentado una serie de cambios importantes particular, se han producido importantes transformaciones económicas, sociales y culturales en la organización del trabajo, la relación de las personas con el mundo tecnológico y el progreso científico, el acceso a los bienes y servicios, la distribución del tiempo y la vida privada.

Al mismo tiempo, estos cambios están teniendo una serie de efectos perjudiciales en ámbitos como las relaciones, la salud y la calidad de vida, y están teniendo un impacto significativo en la forma en que se utiliza el tiempo de ocio, en particular el concepto y la práctica de la actividad física como un elemento importante del autocuidado personal.

Esto se debe, sobre todo, a la necesidad de adaptarse a las exigencias de la vida moderna, que obliga a realizar al menos dos cambios en la vida cotidiana: la adquisición y el aumento de los hábitos alimentarios hipercalóricos y la escasa o nula actividad física.

Esto significa centrarse no en la diversidad de necesidades humanas básicas, si no en las experiencias de los sujetos en el contexto sociocultural y estructural en el que se organiza la vida humana según un modelo socioeconómico, a partir del cual se analizan las motivaciones y las razones.

Tras examinar la formulación en relación con el problema, se formuló la siguiente pregunta para iniciar la investigación: ¿cuál es la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque?

El **objetivo general** es: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.

Los **objetivos específicos** son: Conocer los niveles de **actividad física** en los estudiantes del del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque;

Conocer los niveles de **calidad de vida** en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque;  
Establecer el grado de relación entre la **actividad física** y **calidad de vida** en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.

La hipótesis: La actividad física se relaciona directamente con la calidad de vida en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.

El presente trabajo de investigación ha sido estructurado en tres capítulos distribuidos de la siguiente manera:

Capítulo I: Esta parte se refiere al marco teórico, que describe los antecedentes de la investigación, la justificación y las definiciones de los términos, y es el modelo teórico en el que se basa la naturaleza de nuestra investigación científica. Este capítulo se refiere al marco teórico del estudio, que incluye dos variables de investigación, la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, y la operacionalización de estas variables.

Capítulo II: Se analizan las metodologías de investigación científica, los métodos, los tipos de estudios, los diseños de investigación, las poblaciones y las muestras, las técnicas y los instrumentos de investigación.

Capitulo-III: Esta parte presenta un informe analítico de la actividad y su justificación, las estadísticas y tablas correspondientes y una interpretación lógica y coherente. A continuación, concluye el trabajo de investigación cuantitativa con conclusiones, alternativas, sugerencias, fuentes de referencias y anexos.

# CAPÍTULO I: DISEÑO TEÓRICO

## 1.1. ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Cabrejos, J. C., (2017), Importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de educación física, Distrito de Yungay- Ancash-2017.

Resumen: La importancia de la actividad física en la calidad de vida de los estudiantes de secundaria, actualmente en el distrito de Yungay - Ancash-2017. Tiene un gran carácter para conocer el desarrollo de las personas, además, se obtiene una serie de beneficios para el bienestar, y también mejora su condición física general. De esta encuesta aprendimos lo importante que es estar en constante movimiento, cómo es posible mantener un estilo de vida equilibrado y saludable, y también cómo esto puede ayudar a los estudiantes. El estudio consta de cuatro capítulos, que se detallan a continuación. Capítulo I: La introducción examina el título de la monografía, la descripción del tema, la declaración de objetivos y la justificación e importancia de la investigación. Capítulo II: El cuerpo principal contiene la materia mediante un marco teórico conceptual. Capítulo III: Conclusión del trabajo de investigación monográfico. Capítulo IV: recomendaciones formuladas al final del estudio para poder mejorar y modificar el fenómeno de la investigación. Por último, termina con una cuestión bibliográfica que describe las referencias a revistas, folletos y libros.

El procesamiento de los datos y la técnica de análisis utilizada fue la correlación estadística de Pearson R, que tiene el paquete estadístico SPSS versión resultando un coeficiente encontrado  $r=0.23$  que se encontró utilizando. 891 cuantificó la relación entre las variables actividad cinética y educación física, concluyendo que ambas variables estaban relacionadas positivamente en su totalidad y determinando que la actividad cinética tiene un impacto del 79,4% en la educación física de los estudiantes.

Fernández R., (2018), Resiliencia y calidad de vida en adolescentes de asentamientos humanos de Lima. Este estudio tuvo como objetivo analizar la correlación entre las puntuaciones de resiliencia y la calidad de vida en adolescentes que asisten a un colegio aislado de Lima: 671 participantes de entre 10 y 18 años (44,7% hombres y 55,3%

mujeres) fueron incluidos en la Escala de Resiliencia SV-RES y en la de Calidad de Vida Olson y Barnes de la vida fueron evaluados y administrados con una adaptación para adolescentes. Los principales resultados fueron satisfactorios en cuanto a las pruebas de validez y fiabilidad de ambos instrumentos y al grado significativo de correlación entre las dos variables. Los tres constructos de resiliencia se encuentran altamente correlacionados de forma significativa con los factores de vida familiar y familia extensa de la variable de calidad de vida, y también correlacionados de forma significativa pero baja con el factor de medios de comunicación de la variable de calidad de vida. Los resultados obtenidos se analizan y discuten en función de los objetivos planteados.

## **1.2. BASE TEÓRICA**

### **1.2.1. Teorías de los Dominios de la Calidad de Vida según Olson & Barnes 1982**

Una revisión de los distintos enfoques de la calidad de vida muestra que ésta se refiere tanto al contexto material (bienestar social) como al psicosocial (bienestar psicológico, una medida de lo positivo y lo negativo, basada en la evaluación de la persona de sus experiencias y circunstancias, y una imagen global de su vida, llamada satisfacción vital). Del mismo modo, los ejes objetivo y subjetivo se agregan en dominios que se operacionalizan en las distintas escalas construidas para comprenderlos.

El uso de dominios en la investigación de la CV permite una medición más precisa que una simple medición basada en preguntas, ya que se utilizan escalas psicométricas. Un grupo de dominios es entonces un indicador válido de la CV si la suma de los dominios es equivalente a la suma de la satisfacción vital. (Casas, M., 2010)

la Teoría de los Dominios propuesta por Olson, D. & Barnes, H., (1982), propone que una característica común de la investigación sobre la calidad de vida es aumentar la satisfacción de los individuos con los dominios de su experiencia vital. Cada ámbito se centra en un aspecto concreto de la experiencia vital, como la vida familiar, la familia extensa, los amigos, la educación y el ocio, el bienestar económico y la educación.

Sotelo, N & Domínguez, S., (2013), Consideraron que para entender bien la calidad de vida no bastaba con estudiar los indicadores objetivos; era importante acercarse a los individuos y preguntarles directamente cómo vivían su vida. Esto obligó a los investigadores a profundizar en los dominios de las percepciones, las expectativas, los sentimientos y los valores, lo que dio como resultado la existencia de puntuaciones de satisfacción en 17 dominios.

Al respecto Olson, D. & Barnes, H., (1982), se refiere a dos tipos de calidad de vida: la calidad de vida objetiva, que viene determinada por las relaciones de producción, las formas de organización social y las pautas de trabajo y consumo que caracterizan a los distintos grupos sociales, y la calidad de vida subjetiva, que es el resultado del grado de satisfacción o insatisfacción que una persona alcanza en la vida.

**Bienestar económico y del hogar:** el nivel de bienestar que tiene una persona en relación con su situación económica actual en relación con su hogar. Se puede medir a través de la situación actual de la vivienda, las responsabilidades del hogar, la capacidad de la familia para satisfacer las necesidades básicas, la capacidad de la familia para permitirse lujos y la cantidad de dinero.

**Amigos, vecindario y comunidad:** el grado de satisfacción que tiene una persona con los aspectos relacionados con los amigos, el vecindario (una visión limitada) y la comunidad (asumiendo una visión más amplia de la zona en la que vive). Se mide en términos de instalaciones comerciales locales, seguridad local, satisfacción con la zona en la que viven, instalaciones recreativas (por ejemplo, parques), etc.

**Vida familiar y familia extensa:** Olson define la satisfacción familiar como el grado de bienestar que sienten los miembros de la familia, un bienestar que es solidario incluso en situaciones de estrés. Estos cambios son beneficiosos para mantener y mejorar el funcionamiento familiar. Esta dimensión se mide mediante un índice del grado de satisfacción de las personas con sus familiares, hermanos y parientes (abuelos, tíos, primos, etc.).



**Educación y ocio:** La educación se refiere a la sensación de bienestar y placer que se tiene con respecto a la situación escolar actual. El ocio se refiere a una serie de actividades que las personas realizan en su tiempo libre, sin presiones externas, con el propósito de disfrutar, entretenerse y desarrollarse, porque quieren hacerlo. Desde esta perspectiva, esta dimensión se orienta a la evaluación de la satisfacción en relación con la cantidad de tiempo libre, las actividades deportivas y recreativas realizadas y los descansos.

**Medios de comunicación:** Satisfacción con el medio televisivo. En términos de la cantidad de tiempo que las familias pasan viendo la televisión y el contenido de los programas de televisión. En cuanto al cine, esto incluye la calidad de las películas nacionales y extranjeras y la frecuencia de las visitas a las salas. En la misma categoría de medios de comunicación, la satisfacción se evalúa en relación con los medios escritos, como el contenido y la frecuencia de la lectura de los periódicos, y el contenido y la frecuencia de la lectura de las revistas científicas y no científicas.

**Religión:** la satisfacción que tiene una persona con las dimensiones de la religión, como la vida religiosa familiar, la frecuencia de asistencia a misa, la relación con Dios, el tiempo y el amor dedicados a Dios, las actividades organizadas por la iglesia o el templo y la vida religiosa.

**Salud:** ambos tienen como objetivo evaluar el estado de salud del individuo y su familia.

### **1.2.2. Teorías de la práctica en la actividad física**

Al explorar las causas que determinan el comportamiento de las personas hacia la práctica o no de la AF, han surgido diversas teorías que intentan dar una explicación racional a este hecho, teniendo en cuenta diferentes variables y diferentes ámbitos Según Sallis (1994), aunque existen diversos factores que influyen en la práctica de la AF La investigación realizada se centró en un grupo reducido de variables.

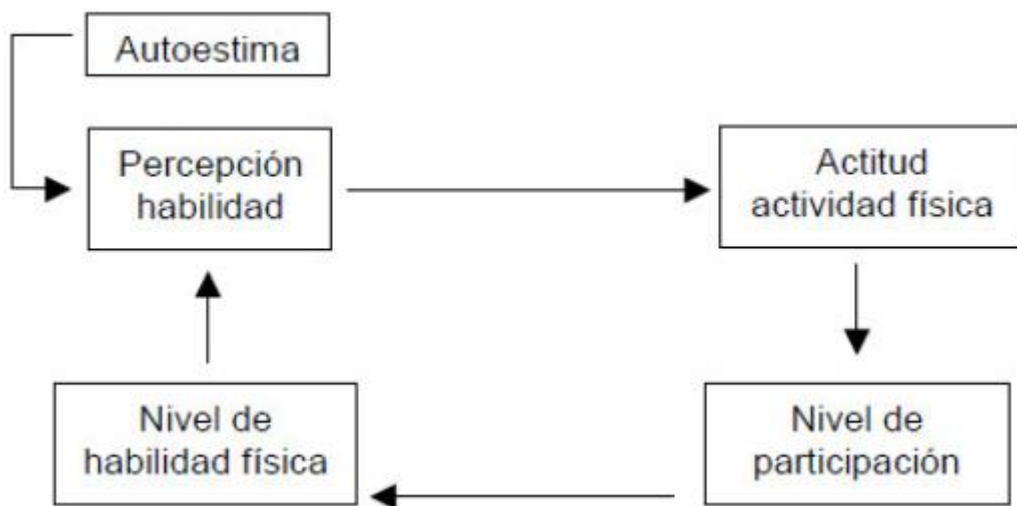
Algunas teorías se centran en el aspecto psicológico como factor personal, mientras que otras se centran en el aspecto social y tienen en cuenta el entorno en el que se desarrolla el sujeto.

#### **1.2.2.1. Teoría de la Acción Razonada (Ajzen y Fishbein, 1977; Ajzen, 1991)**

Según esta teoría, el principal factor que determina el comportamiento es la intención del sujeto, que viene determinada por las normas subjetivas basadas en las actitudes hacia la actividad física y la influencia social percibida sobre el comportamiento Grosser, M., Hermann, H., Tusker, F., y Zintl, F.(1991) intentó corroborar esta teoría en estudiantes de secundaria y preparatoria y encontró resultados satisfactorios, aunque no significativos. El estudio de las actitudes hacia las prácticas físico-deportivas orientadas a la salud es un tema de gran interés, dada la importancia de las actitudes en el origen de la modificación y/o adopción de hábitos de salud. En este estudio se analiza el componente consciente de las actitudes de los estudiantes.

#### **1.2.2.2. Modelo de la Actividad Física (Sonstroem, 1978; Sonstroem y Morgan, 1989)**

En esta etapa se emiten juicios sobre la capacidad deportiva, el aspecto físico, la capacidad física y la aptitud física, que están condicionados en gran medida por las actitudes hacia la actividad física. Tanto la competencia percibida como la autoestima son dos factores básicos que explican las actitudes de los sujetos hacia la actividad física. de AF (Fox, K. R., Corbin, C. B., y Couldry, W. H., 1985).



(Tercedor, P., 2001). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*, pg. 71.

### 1.2.2.3. Teoría cognitivo – social (Gottlieb y Baker, 1986)

A diferencia de las teorías anteriores sobre los aspectos cognitivos y emocionales, ésta se centra en los factores externos al individuo, es decir, en los factores sociales. Las presiones sociales desencadenan las actividades individuales y determinan las actitudes de las personas. Esto explica el actual auge del comportamiento de cuidado del cuerpo a través de la obsesión por el peso y el consumo de alimentos ligeros.

Los factores culturales y sociales incluyen las respectivas normas, leyes, medidas políticas o comportamientos de hombres y mujeres, así como el entorno familiar, escolar y geográfico del individuo. Las actitudes están determinadas por los factores sociales que rodean al niño, como los padres, los amigos y los profesores, que determinan habitualmente las actividades que debe realizar el niño. En estas decisiones influyen tanto los factores cognitivos individuales como las facilidades que ofrece la sociedad para la práctica física y deportiva (por ejemplo, actividades extraescolares, recursos humanos). Y a su vez, la experiencia de la práctica de la actividad física determina la actitud del niño, ya que existe una interrelación continua entre actitud y experiencia.

Sugiere que los individuos adopten el hábito de hacer AF a través de las siguientes etapas o pasos que se acercan gradualmente al comportamiento deseado, en nuestro caso la práctica de AF.

- Pre contemplación: no existe intención de realizar AF o de ser físicamente activo,
- Contemplación: intención de realizar AF y/o ser físicamente activo en los próximos 6 meses,
- Preparación: intención de ser algo más activo y/o realizar alguna AF pero no regularmente, Acción: realizar AF y/o ser físicamente activo menos de 6 meses,
- Mantenimiento: mantener la práctica de AF y/o ser físicamente activo más de 6 meses.

### **1.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

#### **1.3.1. Definiciones Abstractas**

##### **Actividad física**

La Organización Mundial de la Salud, (2018), Considera como actividad física la "contracción de los músculos esqueléticos, poniendo el cuerpo en movimiento y produciendo un gasto de energía". Asimismo, establece que el ejercicio y la actividad física en el tiempo libre también forman parte de la actividad física.

##### **Calidad de vida**

Olson y Barnes (1982) La calidad de vida se define como la forma en que cada individuo es capaz de realizar áreas de su experiencia vital y constituye un juicio personal subjetivo sobre cómo llevar a cabo sus actividades y perseguir sus intereses de acuerdo con las posibilidades que ofrece el entorno.

## **1.3.2. Definiciones operacionales**

### **1.3.2.1. Actividad física**

Servicio Canario de la Salud, (2011), Mencionan que las actividades del cuerpo humano son muy importantes para movilizar y generar buenas habilidades para no quedarse estático, se dice que ayudan a mejorar los estados mentales como la práctica de deportes y evitar el estrés físico simple o complejo. Es para desahogar nuestras malas actitudes, genera mejores pensamientos y ayuda contra la falta de sueño, lo mejor que debe hacer una persona es adaptarse a su forma para evitar gastos de energía ya sea caminando o corriendo, lesiones y esfuerzos que causen daños a largo o corto plazo Se trata de generar lo deseable para algunas prácticas deportivas.

Pacheco I., (2014), El movimiento involuntario y voluntario se define como gasto energético, ya que es como hacer ejercicio, y se dice que el tiempo de sueño es vital, ya que la regeneración muscular produce la recuperación de la energía utilizada durante el día para el ejercicio y el trabajo.

El ejercicio voluntario produce un gasto energético constante debido a la contracción y el consumo de sodio y calcio que se producen en los músculos y las fibras. La contracción y el consumo de sodio y calcio que se producen en los músculos y las fibras son cambios esporádicos que aumentan su equilibrio con la práctica constante. (Ramírez, W., Vinancia, S. y Ramón, G., 2014). Aznar, S. y Webster, T., (2006) También se refiere al hecho de que al realizar este cambio muscular, las células del cuerpo se acostumbran a él, poniendo ciertas fibras y nervios de los ligamentos en un estado de movimiento más fuerte.

Este tipo de ejercicio se denomina médicamente contracción del músculo esquelético y requiere una mejora de la fuerza muscular para conseguir una buena forma física básica. (Lopez, L., Aznar, S., Fernandez, A., Lopez, J., Lucia, A. y Peres M., 2000).

Finalmente, Ramírez, W., Vinancia, S. y Ramón, G., (2014) Cuando se habla de contracciones involuntarias también hay que referirse a algunas de las vías de transporte de oxígeno en las que los ligamentos y la sangre juegan un papel muy

importante, por lo que el ejercicio físico no sólo forma parte de la biología, si no también de la anatomía humana, por lo que la limpieza y el aseo de la casa también se denomina ejercicio involuntario "Esto significa que cada persona realiza actividades domésticas, caminar, realizar actividades cotidianas como las de mayor complejidad, como la realización de determinados ejercicios físicos o trabajos pesados".

#### **1.3.2.1.1. Importancia de la práctica de actividad física**

Según la OMS en 2011, el sedentarismo y la falta de deporte están causando graves problemas a los habitantes del mundo, con tasas de mortalidad que aumentan en poco tiempo, el aumento de la comida rápida eclipsa el deporte natural, el 7% de las personas del planeta carecen de presión arterial alta, además el 15% de las personas abusan del tabaco y el 22% tienen sobrepeso y son diabéticos, según las cifras.

La inactividad física afecta al 30% de la población mundial, y los pacientes que padecen cardiopatías, hipertensión y enfermedades cardíacas y óseas debida a la inmovilidad son más frecuentes en personas con trabajos fijos que llevan un estilo de vida sedentario, en parte debido al abuso de la comida rápida.

#### **1.3.2.1.2. Beneficios de la actividad física**

Flores, G., Ruiz, F., y García, M., (2009) hace de referencia que un buen estado de salud es

El deporte es importante para los estudiantes. Esto se debe a que permite a los estudiantes desarrollarse bien y al mismo tiempo evitar la carga de un gran estrés. Los jóvenes necesitan una buena práctica deportiva, sobre todo para evitar el sedentarismo durante las clases y las horas de trabajo de los adultos. Las investigaciones científicas demuestran que la actividad física regular no sólo beneficia a la psique, sino también a ciertos órganos como el corazón, los pulmones, el cerebro y el hígado. Importancia de la actividad.

- Hace que el cuerpo sea más ágil y mejora todas las funciones del organismo.
- Incremento de las habilidades cognitivas.
- Puede facilitar una mejor comunicación con los demás y fomentar una mayor confianza en sí mismo.
- Mejora y aumenta la natalidad de vida
- Disminuye el riesgo y crea vitalidad para combatir las enfermedades comunes y las cardiopatías.

Pacheco I., (2014), Esto se debe a que el gasto de energía requiere una buena nutrición, y si este elemento clave falta, no tendrás la fuerza necesaria para practicar el deporte correspondiente.

Núñez, R., Carreño, C., Suazo, F., Veas, R., Mattus, M. y Gomes, R., (2014) Hay un tiempo o un límite superior, por así decirlo, para la actividad física, y el tiempo reservado para prevenirla obesidad y mejorar el cuerpo es de 30 a 50 minutos al día, que no es una exageración, si no la cantidad de tiempo adecuada para tener un efecto positivo en el cuerpo.

#### **1.3.2.1.3. Dimensiones de la actividad física**

Ruiz, A., (2013), Los autores definieron la actividad física como una variable muy compleja de medir, que requiere tener en cuenta su intensidad, frecuencia y duración.

##### **Intensidad.**

Ruiz (2013) se define como "el grado de esfuerzo requerido en una actividad física, igual a la fuerza necesaria para realizarla". Es la variable más importante y difícil de medir. (p.73)

El autor mencionó que la intensidad es la calidad del esfuerzo máximo requerido para realizar la actividad física, similar a la potencia (alrededor de 170 y 220 pulsaciones por minuto para períodos cortos de actividad física de hasta 3 minutos), la variable más importante y la más compleja de evaluar.

##### **Frecuencia.**

Para Ruiz (2013) es el número de repeticiones dadas para la actividad física, teniendo en cuenta el tiempo que se debe considerar. (p.93)

### **Duración.**

Ruiz (2013) Es el número de minutos de actividad física realizada, y asea de forma continua (es decir, en una sola sesión) o intermitente, a lo largo de una serie de sesiones de actividad física de al menos 10 minutos en un día. (p.95)

La actividad física puede ser continua, con una duración de 30 minutos cinco días a la semana, o intermitente, con una duración de 10 minutos cada vez con un descanso de tres minutos.

#### **1.3.2.2. Calidad de vida**

Según Olson y Barnes (1982), la calidad de vida es la forma en que cada individuo consigue satisfacer los dominios de la experiencia vital que constituyen juicios personales subjetivos sobre cómo realizar actividades y alcanzar objetivos a través de los medios que le proporciona el entorno.

Puede definirse como el bienestar subjetivo de cada individuo o grupo de individuos y la percepción de que sus necesidades están satisfechas y de que no se les niega la oportunidad de alcanzar un estado de bienestar y autorrealización. Salas, C. & Garzón, M. O., (2013, p. 40).

Este concepto también implica una combinación de recursos, necesidades básicas, objetivos e ideales determinados dentro del contexto y la realidad que establecen el espacio en el que los individuos viven y se relacionan, actuando como un estándar con el que se comparan con los demás. (Arias, B. P, 2013, p. 140)

Según Robles, A. I., Rubio, B., De la Rosa, E. V. & Nava, A. H., (2016) La calidad de vida es el nivel de bienestar percibido y está determinada por la evaluación que hace el individuo de los factores subjetivos y objetivos de las dimensiones de la vida. Los autores afirman que la calidad de vida sólo puede evaluarse cuando se reconoce que es un concepto multidimensional que incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales. En ellas influyen las experiencias, percepciones, expectativas y creencias de los individuos, que se definen como sus percepciones de salud Robles et al. (2016). Al mismo tiempo, cada dimensión puede dividirse en



dos partes: el análisis objetivo del estado de salud y las percepciones subjetivas de la salud. Así, aseguran que incluso personas con el mismo estado de salud pueden tener una calidad de vida diferente. (Robles et al., 2016)

#### **1.3.2.2.1. Características de la Calidad de Vida**

De acuerdo a la World Health Organization, (1997) dentro de las características de la calidad de vida se encuentran:

- Es subjetivo, distinguiendo entre las condiciones subjetivas (satisfacción con los recursos que se poseen) y las percepciones de las condiciones objetivas (recursos materiales).
- Presenta una naturaleza multidimensional.
- Este concepto incluye tanto aspectos positivos como negativos.

Para Cummins, R. A. y Cahill, J. , (2000), No existe una definición estricta de calidad de vida, pero las siguientes características son deseables:

- Es multidimensional e incluye tanto aspectos subjetivos como objetivos.
- La calidad de vida consta de varios dominios o dimensiones de la vida y sus características.
- Las normas culturales de bienestar objetivo deben reflejarse en el concepto.
- En cuanto a los factores subjetivos, cada individuo concede un peso diferente a las distintas dimensiones de su vida. Esto significa que algunas dimensiones son más importantes para algunas personas que para otras.
- Todas las definiciones de calidad de vida deben ser aplicables a todos los individuos con diferentes circunstancias vitales.

#### **1.3.2.2.2. Factores que Influyen en la Calidad de Vida**

Según Nava, G., (2012) Varios autores explican la relación causal entre los recursos que poseen los individuos y su entorno vital, lo que significa que cuantos

más y mejores recursos adquiere un individuo, mayores la probabilidad de tener una mejor calidad de vida, lo que requiere una serie de factores:

- Factores materiales: se refiere a los recursos que tiene un individuo, como la salud, el trabajo, los ingresos, el nivel de educación y la posición en el mercado laboral.
- Factores ambientales: se refiere a las características de los residentes y los barrios que pueden afectar la calidad de vida, como el grado de delincuencia y seguridad, la accesibilidad de los servicios, las conexiones de transporte y la capacidad de utilizar las nuevas tecnologías. Además, las características de la vivienda.
- Factores relacionales: se refieren a las relaciones con la familia, las redes sociales y los amigos. Lo mismo ocurre con la pertenencia a organizaciones religiosas y sociales, el tiempo dedicado a actividades de ocio y las funciones en la sociedad.
- Factores sociales: son factores relacionados con el entorno social, como el acceso a los servicios públicos, la vivienda, las comunicaciones, el empleo, la urbanización, la contaminación ambiental y los índices de delincuencia, que afectan al crecimiento individual.

Fernández, J. A., Fernández, M. & Cieza, A., (2010) indica que hay una serie de factores que influyen en la calidad de vida de una persona, entre ellos la salud (real o percibida), el estado mental, la capacidad funcional (evaluación de la capacidad para la vida diaria y la independencia), el nivel de ocio y actividad (satisfacción y frecuencia de las actividades de ocio, tipos de actividades realizadas diariamente), la integración social (satisfacción con el tamaño de las relaciones con los demás y las redes sociales), la calidad del entorno de vida personal (medio ambiente), la vida y los servicios sanitarios y Satisfacción con los servicios prestados por la sociedad (conocimiento del uso de los servicios y satisfacción). También deben realizarse estudios sociodemográficos, teniendo en cuenta las condiciones culturales, educativas y económicas.

Son varios los factores que influyen en la calidad de vida, incluidos los aspectos personales (autonomía, satisfacción, salud) y los socioambientales (servicios sociales, redes de apoyo). Así, las características sociales, socioeconómicas y de género conforman el entorno vital de un individuo, sus evaluaciones y expectativas, que a su vez conducen a una evaluación de lo que es una mala o buena calidad de vida.(Campos, F., León, D., y Rojas, M, 2011)

Además, experimentar el dolor es otro factor potencialmente influyente, ya que puede provocar cambios psicológicos, funcionales y sociales que pueden interferir en la vida diaria. Otros factores que influyen son el nivel de actividad física, el sobrepeso, la obesidad, el sexo y la edad.(Camargo, D. M., Orozco, L. C. y Herrera, E., 2009)

#### **1.3.2.2.3. Importancia de la Calidad de Vida**

Su importancia está relacionada con el bienestar social, que viene determinado por el grado de satisfacción de los individuos con sus necesidades y derechos positivos (estilo de vida, libertad, empleo, condiciones ambientales, servicios sociales), que son elementos necesarios para su desarrollo, y por tanto constituyen un sistema de valores culturales que cohabitan entre la población y caracterizan la distribución de la misma (Tuesca, R, 2005)

Para Salas, C. & Garzón, M. O., (2013), La investigación sobre la calidad de vida es necesaria porque puede aplicarse para mejorar los distintos contextos sociales en los que las personas están expuestas a los cambios políticos, sociales, económicos y tecnológicos. Sin embargo, la mayor contribución del uso de este concepto se encuentra en los servicios humanos y se considera dentro de la "revolución de la calidad", que promueve la adopción de tecnologías y modelos que apoyan la promoción de la calidad y la planificación centrada en el ser humano.

Por lo tanto, el concepto puede utilizarse con diversos fines, como evaluar los resultados de los servicios y programas humanos aplicados y la satisfacción y las

necesidades de las personas, orientar y dirigir la prestación de servicios y elaborar políticas internacionales y nacionales dirigidas a diversas poblaciones. (Salas & Garzón, 2013, p. 43)

Por tanto, está claro que la calidad de vida es importante. Esto se debe a que la calidad de vida favorece el crecimiento y la mejor a personal y social, ya que proporciona una sensación de seguridad en cuanto a los logros diarios, las relaciones interpersonales construidas y los recursos disponibles.

#### **1.3.2.2.4. Dimensiones de la calidad de vida**

##### **Dimensión Física**

La OMS., (2017), El aspecto físico es la percepción de la aptitud y la salud, entendida como la ausencia de enfermedad, los síntomas causados por la enfermedad y los efectos secundarios del tratamiento". (p.56)

Así entendida, la OMS afirma que en esta dimensión, un cuerpo está físicamente sanos y no está enfermo.

##### **Dimensión Psicológica**

La OMS (2017), definió que:

Los aspectos psicológicos son percepciones del estado cognitivo y emocional del individuo, como el miedo, la ansiedad, la comunicación, la pérdida de autoestima y la incertidumbre o del futuro. También incluye las creencias personales, espirituales y religiosas, como el sentido de la vida y las actitudes hacia el sufrimiento. (p. 32)

Según la OMS, los aspectos psicológicos son las intuiciones de una persona sobre sus conocimientos, creencias, mitos, leyendas y desbordamientos de emociones, que infieren su grado de control para afrontar la resiliencia.

Flores, A., (2015), mencionaron que:

En resumen, los aspectos psicológicos de la calidad de vida son críticamente relevantes para el estudio de cómo los procesos históricamente constitutivos del comportamiento psicológico dan lugar a formas (capacidades) que satisfacen eficazmente los requisitos funcionales impuestos a los individuos por su entorno culturalmente construido, sin que ello implique pérdida de salud biológica o cambios en el bienestar social. (p. 32)

La expansión psicológica de la calidad de vida, especialmente las rutinas personales, puede considerarse ventajosa para la recuperación de la enfermedad y la evitación de la misma, por lo que debería asociarse al bienestar físico.

También se trata de preservar el contexto social y de infraestructuras sin imponer restricciones a los grupos de ciudadanos, educación, trabajo y otros grupos que deseen utilizar el lugar conjuntamente.

### **Dimensión social**

La OMS (2017), La dimensión social se define como "la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida, como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el rendimiento laboral". (p.97).

La OMS define la dimensión social como " la percepción que tiene una persona de su funcionamiento en la sociedad y del importante papel que desempeña debido a su ocupación o profesión".

### **Dimensión bienestar emocional**

Organización Mundial de la Salud, (2018), consideró que:

El bienestar personal es una sensación de bienestar que permite a una persona funcionar en la sociedad y satisfacer las exigencias de la vida cotidiana". Las personas con buena salud mental son capaces de afrontar la enfermedad, los cambios y las pérdidas. (p. 15).

Según los autores de esta fundación, el bienestar emocional de una persona se define como los sentimientos que le ayudan a cumplir su papel en la sociedad y a afrontar las situaciones adversas de la vida cotidiana.

### **Dimensión relaciones interpersonales**

Ibargüen, E., (2014), consideró que:

El concepto propuesto considera las relaciones interpersonales como: un conjunto de conexión esas interacciones que se establecen entre personas o personas, determinadas por factores como la etapa de la vida y el papel o la posición que desempeñan en un determinado entorno social. (p 33)

El autor infiere que las relaciones interpersonales son el conjunto de acciones que las personas realizan para vivir en sociedad, fortaleciendo permanentemente sus vínculos con los demás en las diferentes etapas de su vida.

## **CAPÍTULO II: MÉTODOS Y MATERIALES**

### **2.1. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1.1. Enfoque de la investigación**

Van Dalen, D., & Meyer, W., (2011): Se expresan en términos cualitativos y cuantitativos. Se puede utilizar uno de ellos o ambos a la vez.

Cualitativos (mediante símbolos verbales): Se usan en estudios cuyo objetivo es examinar la naturaleza general de los fenómenos. Los estudios cualitativos proporcionan una gran cantidad de información valiosa, pero poseen un limitado grado de precisión, porque emplean términos cuyo significado varía para las diferentes personas, épocas y contextos. Los estudios cualitativos contribuyen a identificar los factores importantes que deben ser medidos.

“La investigación cualitativa se considera que la calidad es la determinación esencial del objeto, gracias a la cual este es el objeto dado y no otro, lo cual permite distinguir de otros objetos” (pág. 29).

Cuantitativos (se expresa por medio de símbolos matemáticos): Los símbolos numéricos que se utilizan para la exposición de los datos provienen de un análisis estadístico. Se pueden medir en porcentajes las diferentes unidades, elementos o categorías identificables.

“La investigación cuantitativa es la tradicional, que se reduce a medir variables en función de una magnitud, extensión o cantidad determinada” (pág. 29)

### 2.1.2. Tipo de Investigación

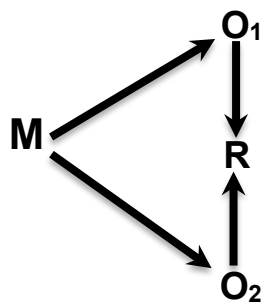
En la investigación descriptiva, Según Van Dalen, D., & Meyer, W., (2011), El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables.

Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

### 2.1.3. Diseño de investigación

El estudio se realizó con un diseño no experimental porque "no hubo manipulación deliberada de las variables y sólo se describieron y analizaron los fenómenos del entorno natural". (Hernández S. Fernández C. Baptista P., , 2016, p. 152).

También se trata de un diseño transversal, en el que la recogida de datos se realiza en un momento determinado. (Hernández, Fernández y Baptista, 2016, p.154). Del mismo modo, los niveles también eran correlacionales, tratando de encontrar una relación entre una o más variables. (Hernández S. Fernández C. Baptista P., , 2016, p.93).



Donde:

M = Muestra



O<sub>1</sub>= Observación de la V. 1.

O<sub>2</sub>= Observación de la V.2.

R = Correlación entre dichas variables.

#### **2.1.4. Población y muestra**

Integrada por los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.

##### **Población**

Landeau R., (2007), afirma:

Una población, o más exactamente una población objetivo, es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes que magnifican los resultados de la investigación. (p.81)

La misma estuvo conformada por 18 estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.

##### **Muestra**

La muestra según Landeau R. , (2007). Es una parte de una población seleccionada mediante una técnica de muestreo (probabilístico o no probabilístico) obtenida con el fin de investigar determinadas características y extender los resultados sala población". (p.88).

En nuestro caso fue no probabilístico con una muestra de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” conformada por 18 estudiantes.

#### **2.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

##### **Técnica.**

El procedimiento realizado fue la encuesta, teniendo como referente a Landeau R. (2007), como una herramienta utilizada con el fin de obtener referencias precisas para la investigación. (p.245).

**Instrumento.**

El instrumento utilizado para el recojo de datos fue la escala de Likert. Landeau R. (2007), señala que, para alcanzar los objetivos del estudio, es necesario formular una serie de preguntas prediseñadas para facilitar la generación de datos. (p.245).

El primer cuestionario recoge información sobre la actividad física y consta de 24 ítems con tres dimensiones: intensidad, frecuencia y duración.

**Procedimiento de recolección de datos**

Se utilizaron los siguientes métodos estadísticos para procesar la información:

- La información recolectada está organizada en tablas y figuras para su debida descripción e interpretación de los resultados.
- Para tratamiento estadístico SPSS version 21.

## CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

#### 3.1.1. Tabulación de los datos de la variable actividad física

BASE DE DATOS ACTIVIDAD FÍSICA																													
ESTUDIANTES	DIMENSION: Intensidad de la actividad física												DIMENSION: Frecuencia de la actividad física										DIMENSION: Duración de la actividad física						T
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	T	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	T	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	T		
1	1	4	2	2	2	3	4	5	5	4	3	35	4	4	4	1	5	5	5	5	33	3	4	3	5	1	17	85	
2	1	5	5	3	4	2	5	5	5	1	1	36	2	5	3	1	5	5	5	3	29	1	2	5	5	1	14	78	
3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	1	1	45	4	5	2	5	5	5	5	2	33	5	5	5	5	5	25	103	
4	4	5	4	5	4	3	2	3	3	3	3	39	3	3	3	2	2	2	2	5	22	3	2	1	5	1	12	73	
5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	5	18	3	2	3	3	3	2	5	3	24	1	2	1	5	1	10	52	
6	5	3	3	1	3	5	5	5	3	1	5	39	5	1	3	1	1	5	5	1	22	5	3	3	5	1	17	78	
7	3	4	3	3	4	4	3	3	3	1	3	34	3	3	5	3	3	4	4	1	26	5	3	2	5	3	18	78	
8	3	4	3	5	3	3	2	5	5	5	3	41	3	1	2	2	4	4	5	2	23	1	4	3	5	5	18	82	
9	5	2	2	5	5	1	1	3	1	4	1	30	5	2	3	1	5	4	1	3	24	1	2	2	2	2	9	63	
10	5	4	4	4	5	2	4	2	4	5	3	42	2	1	3	2	2	4	5	5	24	2	2	4	4	1	13	79	
11	1	5	4	5	4	1	5	5	5	1	1	37	5	4	5	5	5	5	5	1	35	3	3	3	5	3	17	89	
12	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	50	5	5	5	5	5	5	5	1	36	5	5	2	5	1	18	104	
13	1	1	1	4	2	5	5	3	2	3	4	31	1	1	1	1	4	5	1	5	19	1	1	4	1	5	12	62	
14	3	2	2	2	2	4	1	4	1	5	5	31	1	1	2	2	2	4	2	3	17	4	2	1	3	3	13	61	
15	2	3	4	5	4	3	2	1	2	4	3	33	5	1	2	3	4	3	4	5	23	3	2	5	4	2	16	72	
16	3	3	2	3	3	3	2	5	5	5	1	35	3	5	5	1	3	3	5	3	28	5	3	3	5	4	20	83	
17	2	5	2	5	5	1	1	5	5	1	5	35	3	1	5	5	5	5	5	1	30	5	3	4	5	4	21	86	
18	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	51	4	4	4	5	5	3	5	4	34	5	4	3	5	3	20	105	

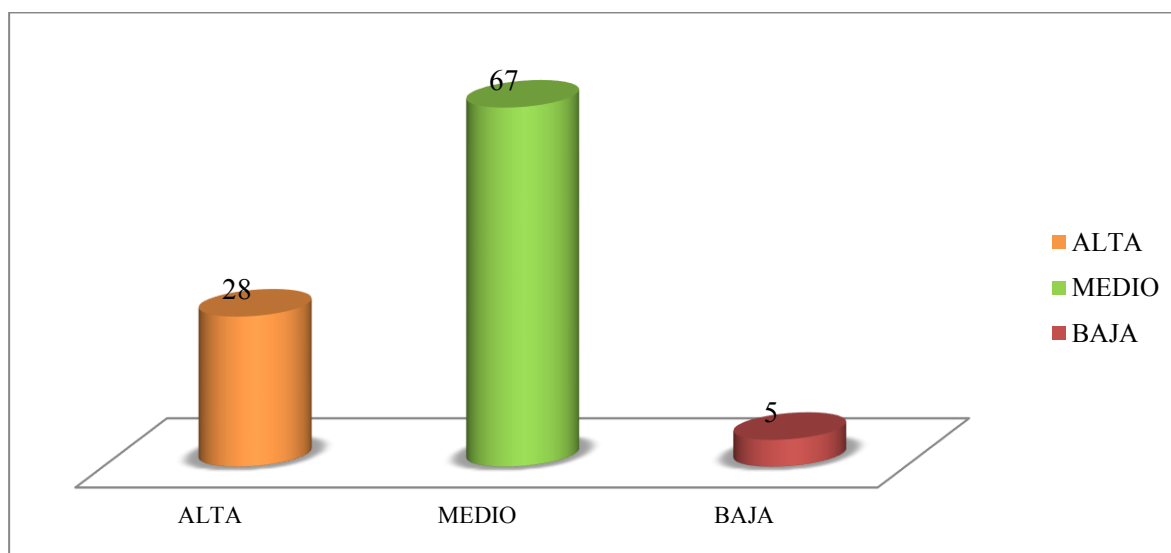
### 3.1.2. Resultados de la variable actividad física

**TABLA N° 1: Dimensión Intensidad de la actividad física**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	41 a 55	5	28
Medio	26 a 40	12	67
Baja	11 a 25	1	5
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 1: Dimensión Intensidad de la actividad física**



#### **Interpretación:**

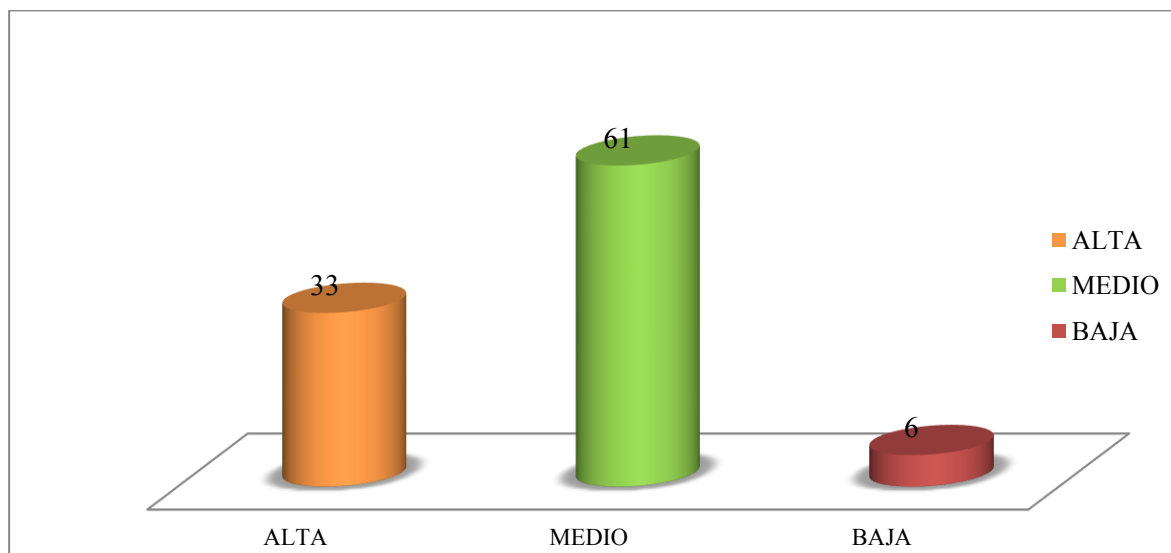
A partir de la Tabla 1 y el Gráfico 1, la dimensión de la intensidad de la actividad física muestra que del total de estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” El 67% considera que su intensidad de actividad física es de nivel medio, el 28% de nivel alto y el 5% de nivel bajo.

**TABLA N° 2: Dimensión Frecuencia de la actividad física**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	30 a 40	56	33
Medio	19 a 29	11	61
Baja	8 a 18	1	6
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 2: Dimensión Frecuencia de la actividad física**



**Interpretación:**

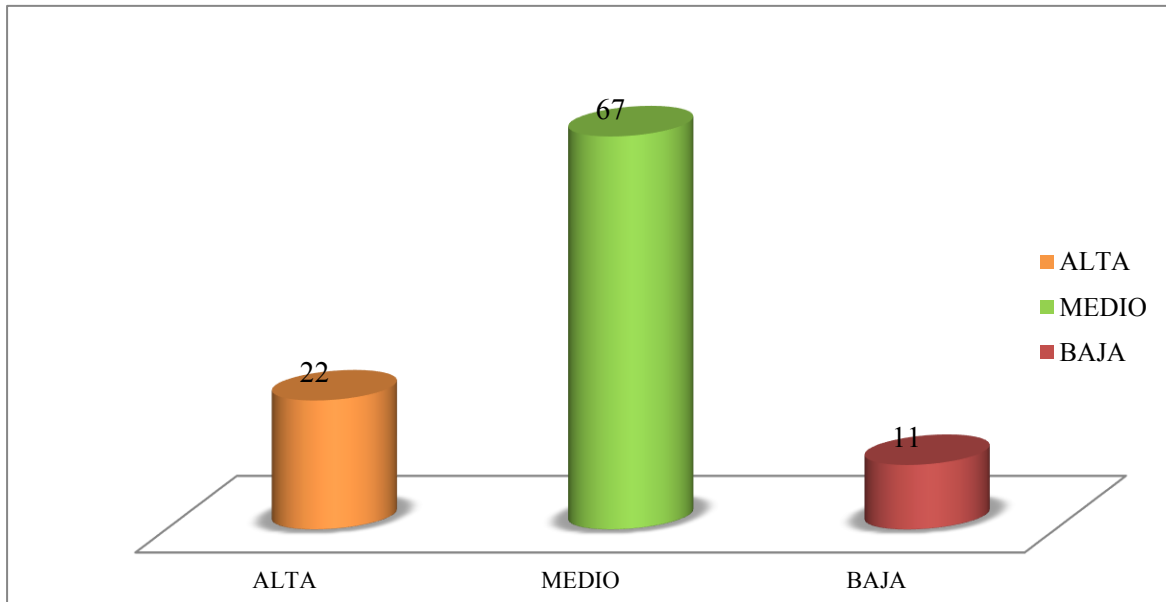
A partir de las variables de la dimensión de la frecuencia de la actividad física en la Tabla 2 y el Gráfico 2, el número total de estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, En cuanto a la frecuencia del ejercicio, el 61% lo considera moderado, el 33% alto y el 6% bajo.

**TABLA N° 3: Dimensión Duración de la actividad física**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	19 a 25	4	22
Medio	12 a 18	12	67
Baja	5 a 11	2	11
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 3: Dimensión Duración de la actividad física**



**Interpretación:**

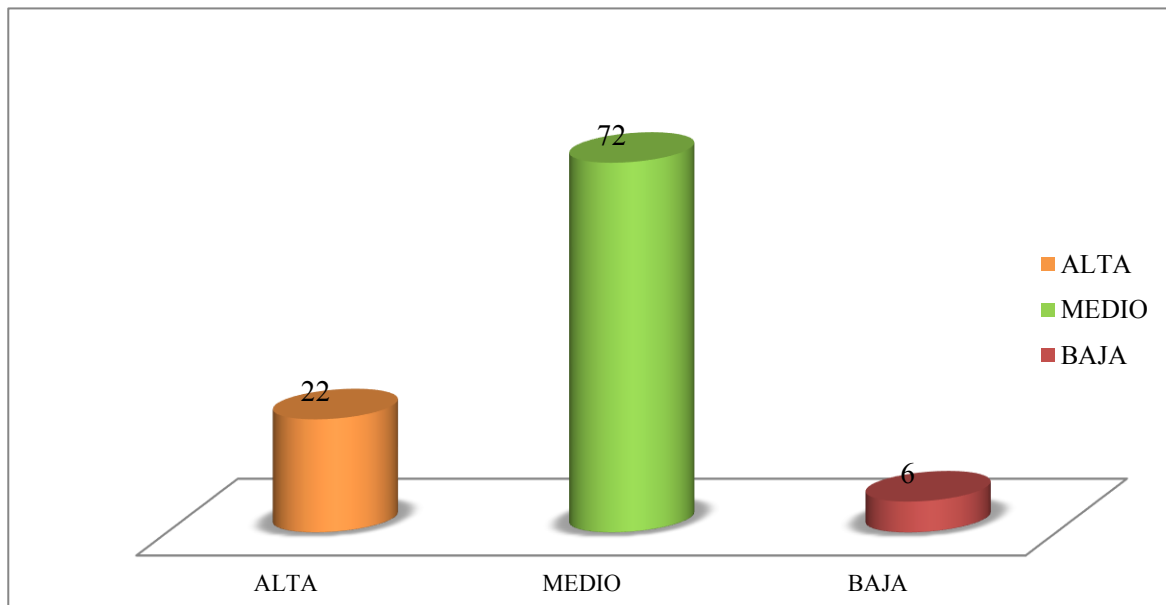
La tabla 3 y el gráfico 3 muestran que en la dimensión del tiempo de actividad física para la variable actividad física, de todos los alumnos del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, el 67% considera que su tiempo de actividad física es moderado, el 22% alto y el 11% bajo.

**TABLA N° 4: Variable actividad física**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	88 a 119	4	22
Medio	56 a 87	13	72
Baja	24 a 55	1	6
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 4: Variable actividad física**



**Interpretación:**

De la Tabla 4 y el Gráfico 4 y las variables de actividad física, se deduce que entre todos los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, el 72% considera que su nivel de actividad física es moderado, el 22% alto y el 6% bajo.

### 3.1.3. Tabulación de los datos de la variable calidad vida

BASE DE DATOS CALIDAD VIDA																																										T				
EST UDI ANT ES	DIMENSION: Intensidad de la actividad física									DIMENSIÓN: Psicológica								DIMENSIÓN: Social								DIMENSIÓN: Bienestar emocional								DIMENSIÓN: Relaciones interpersonales												
	Ite m 1	Ite m 2	Ite m 3	Ite m 4	Ite m 5	Ite m 6	Ite m 7	Ite m 8	T	Ite m 9	Ite m 10	Ite m 11	Ite m 12	Ite m 13	Ite m 14	Ite m 15	Ite m 16	T	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	T	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	T	Item 33	Item 34	Item 35	Item 36	Item 37		Item 38	Item 39	Item 40	T
1	5	3	5	5	2	1	5	5	31	3	3	2	5	4	5	5	4	37	3	5	5	5	5	5	5	4	37	5	5	4	5	5	5	5	2	36	4	5	5	5	4	5	5	4	37	172
2	3	1	5	5	1	1	5	5	26	3	3	5	5	5	5	1	1	35	3	4	5	5	4	5	4	5	35	5	3	3	5	5	5	1	1	28	5	5	4	5	5	5	5	5	39	106
3	5	1	5	1	1	5	5	3	26	5	5	5	5	5	5	5	5	40	5	5	5	5	5	5	5	5	40	2	5	5	5	5	1	2	5	30	5	5	5	5	5	4	4	3	36	159
4	5	3	3	5	1	1	4	5	27	4	1	5	5	5	4	5	2	31	4	5	5	4	5	5	3	5	36	5	4	5	5	5	5	1	4	34	5	5	5	4	5	5	5	5	39	167
5	3	3	5	5	1	1	5	1	24	3	5	3	3	5	5	1	1	26	3	3	3	5	3	1	1	5	24	5	3	3	5	5	5	1	5	32	3	1	3	3	5	5	5	5	30	136
6	5	5	5	5	1	1	5	5	32	3	5	1	1	1	5	1	1	18	3	5	5	5	5	5	3	5	36	5	3	5	5	5	5	5	5	38	2	2	3	3	3	5	3	1	22	146
7	4	3	3	3	1	3	5	3	25	3	2	3	2	4	3	4	2	23	5	3	4	3	4	5	4	3	31	4	4	3	5	5	3	5	1	30	1	3	5	3	5	5	3	3	28	137
8	4	2	5	4	2	1	5	5	28	3	2	5	4	5	5	3	1	28	5	5	5	5	5	4	3	5	37	5	3	5	5	5	5	3	3	34	3	5	5	3	3	5	5	5	34	161
9	5	2	3	5	2	1	5	3	26	3	5	3	5	5	4	1	2	28	2	3	4	5	4	1	2	3	24	5	5	3	5	3	5	2	2	30	5	3	2	1	5	2	3	5	26	134
10	5	1	3	4	2	1	3	5	24	3	2	5	5	5	5	3	1	29	3	4	5	4	3	5	3	5	32	5	5	5	5	5	5	3	1	34	4	5	5	5	5	5	5	4	38	157
11	5	1	5	5	1	1	5	5	28	4	3	5	5	5	1	1	2	26	5	4	5	5	4	5	3	5	36	3	5	5	5	5	5	1	1	30	5	5	5	5	1	3	2	1	27	147
12	4	1	5	5	1	1	5	1	23	1	1	3	1	5	5	1	1	18	5	5	5	5	5	5	3	5	38	5	5	3	5	5	5	2	1	31	5	5	5	5	5	5	5	5	49	150
13	5	2	3	4	3	1	3	5	26	5	5	4	5	5	3	5	3	35	4	5	5	3	5	5	1	3	31	1	2	5	5	3	1	5	2	24	4	5	3	2	1	2	1	1	19	135
14	5	3	4	5	1	1	4	3	26	5	5	4	3	5	4	5	3	34	5	5	5	3	5	5	1	3	36	5	4	5	5	4	4	2	2	31	4	5	4	4	4	5	4	4	34	161
15	5	2	5	3	1	1	4	1	22	4	3	3	4	5	1	2	3	25	5	4	5	4	5	4	3	2	32	4	5	5	5	5	5	1	2	32	4	2	3	3	5	5	4	3	29	140
16	5	1	5	1	1	5	5	1	24	3	3	5	3	5	3	1	3	26	5	5	5	3	3	5	5	1	32	5	5	2	5	5	1	4	3	30	5	3	3	5	5	5	5	2	33	145
17	3	2	4	5	1	1	5	5	26	5	4	3	5	5	5	1	2	30	3	4	5	4	5	4	5	5	35	5	5	5	5	5	5	3	3	36	5	4	3	4	5	5	1	5	32	159
18	5	3	4	2	2	1	5	5	27	5	4	5	4	5	5	1	3	32	5	5	5	5	4	4	3	5	36	5	3	5	5	5	5	3	1	32	5	5	5	5	5	5	4	4	38	165



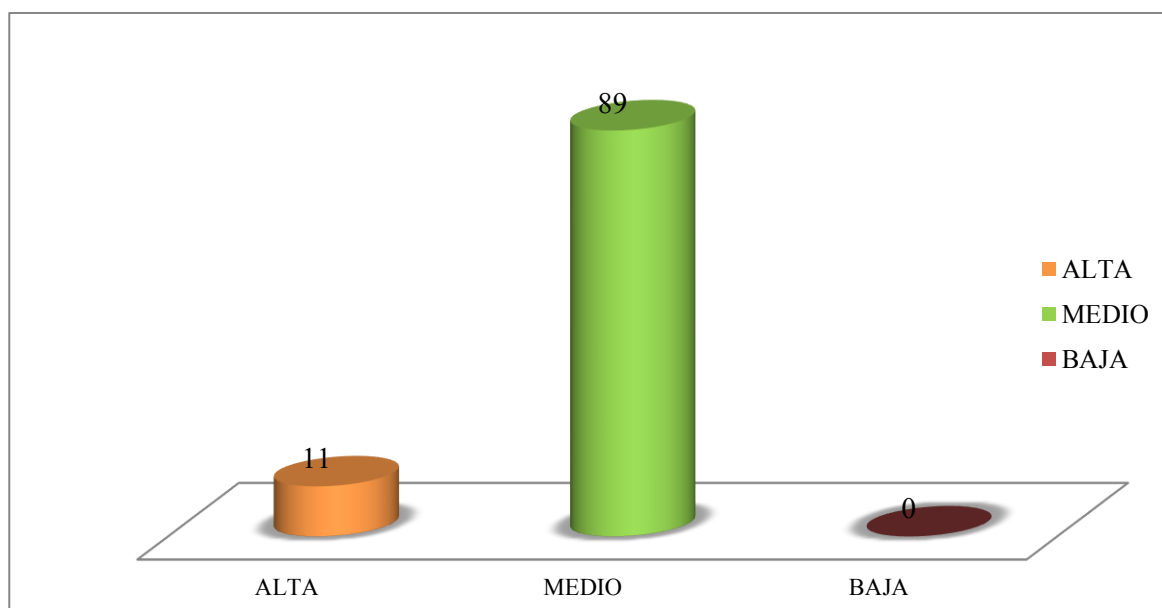
### 3.1.4. Resultados de la variable calidad de vida

**TABLA N° 5: Dimensión física**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	30 a 40	2	11
Medio	19 a 29	16	89
Baja	8 a 18	0	0
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: *Base de datos.*

**GRAFICO N° 5: Dimensión física**



#### **Interpretación:**

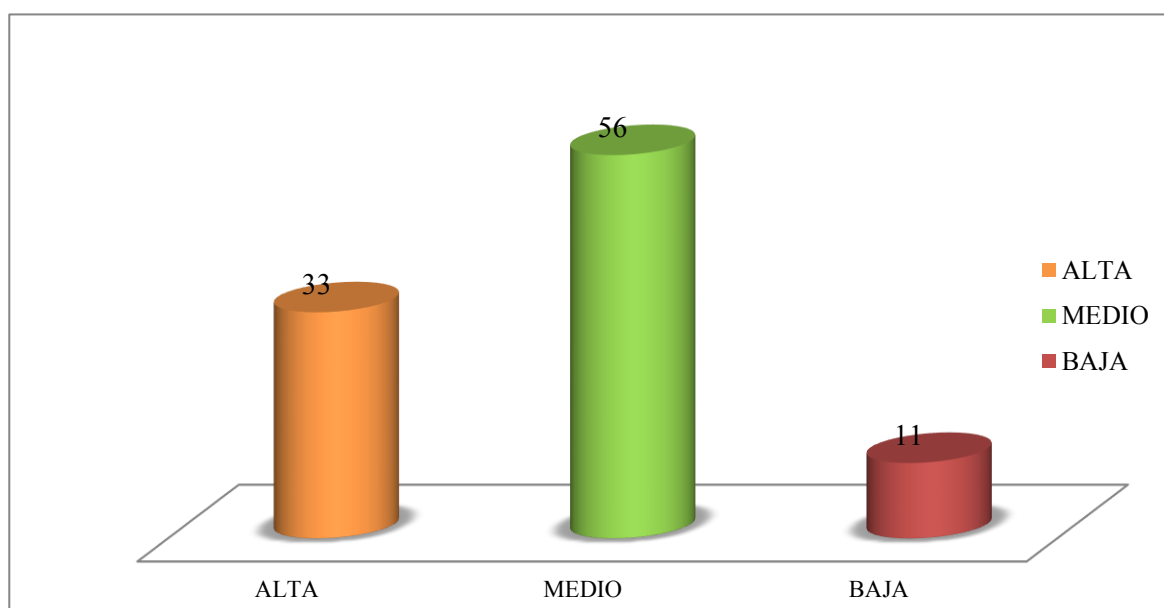
De la Tabla 5 y del Gráfico 5 y de las dimensiones físicas de las variables de calidad de vida, se desprende que del total de la población estudiantil del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, el 89% considera que la dimensión física es de nivel medio, el 11% de nivel alto y el 0% de nivel bajo.

**TABLA N° 6: Dimensión psicológica**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	30 a 40	6	33
Medio	19 a 29	10	56
Baja	8 a 18	2	11
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 6: Dimensión psicológica**



**Interpretación:**

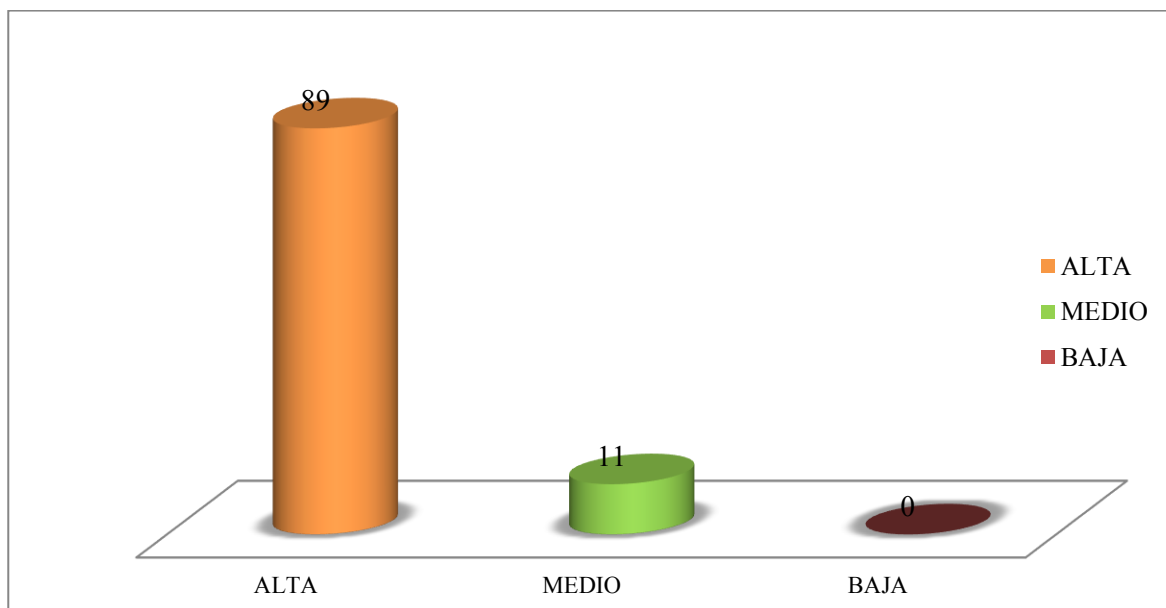
La Tabla 6 y el Gráfico 6 muestran que al observar las variables de la dimensión psicológica de la calidad de vida, del total del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, el 56% considera que su dimensión psicológica es media, el 33% alta y el 11% baja.

**TABLA N° 7: Dimensión social**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	30 a 40	16	89
Medio	19 a 29	2	11
Baja	8 a 18	0	0
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 7: Dimensión social**



**Interpretación:**

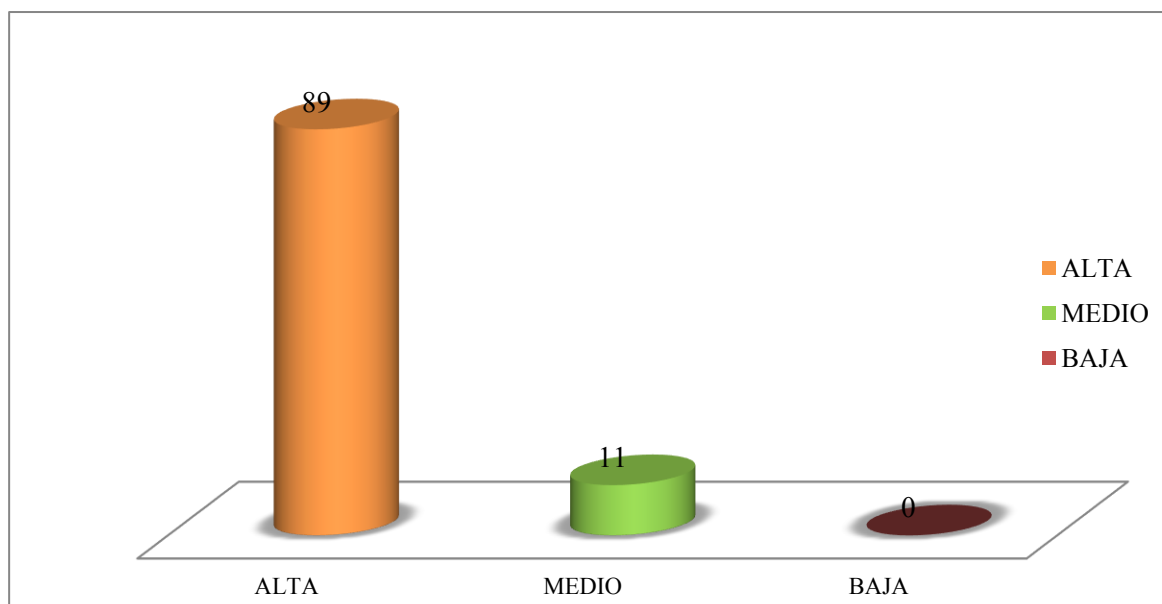
De la dimensión social de las variables de en la Tabla 7 y el Gráfico 7, del total de estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, en cuanto a la dimensión social, el 89% considera que el nivel es alto, el 11% medio y el 0% bajo.

**TABLA N° 8: Dimensión Bienestar emocional**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	30 a 40	16	89
Medio	19 a 29	2	11
Baja	8 a 18	0	0
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 8: Dimensión Bienestar emocional**



**Interpretación:**

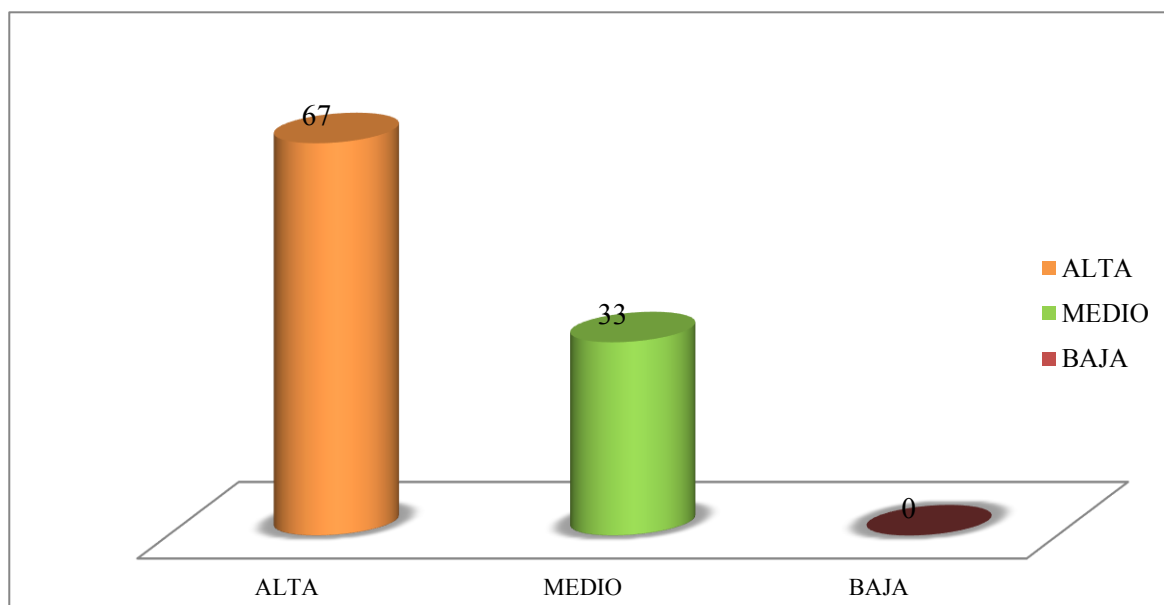
De la tabla 8 y gráfico 8, dimensión bienestar emocional de la variable calidad de vida, se observa que, del total de estudiantes de primer año del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, en cuanto a la dimensión social, el 89% considera que el nivel es alto, el 11% medio y el 0% bajo.

**TABLA N° 9: Dimensión Relaciones interpersonales**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	30 a 40	12	67
Medio	19 a 29	6	33
Baja	8 a 18	0	0
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 9: Dimensión Relaciones interpersonales**



**Interpretación:**

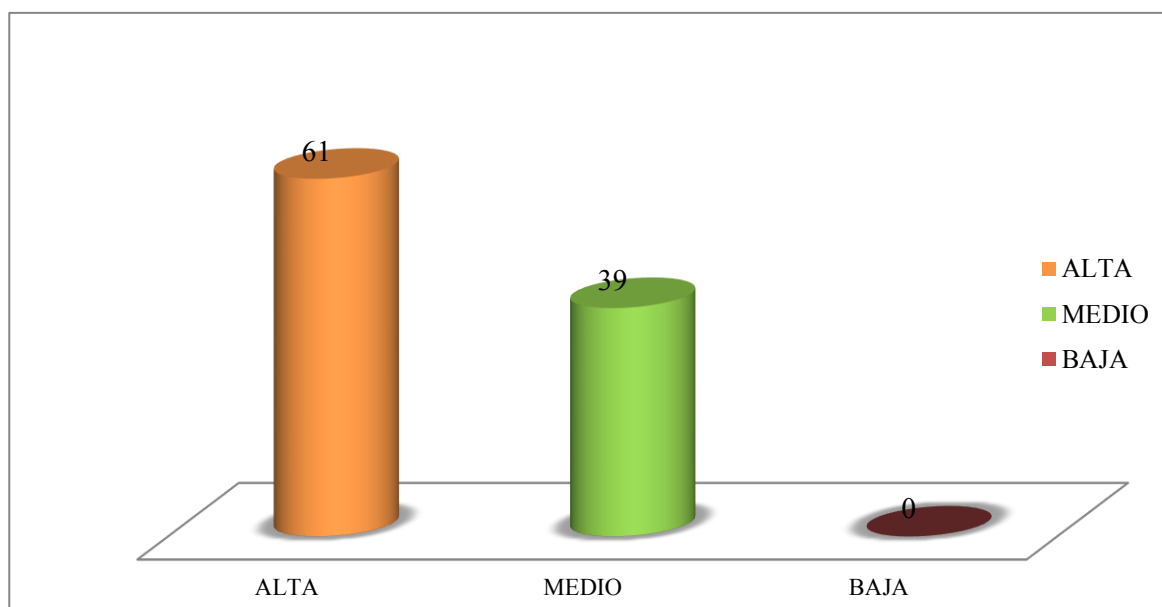
La Tabla 9 y el Gráfico 9 confirman que en la dimensión interpersonal de la variable calidad de vida, del total de estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, el 67% de los encuestados cree que su nivel de relaciones interpersonales es alto, el 33% cree que es medio y el 0% cree que es bajo.

**TABLA N° 10: Variable calidad de vida**

NIVEL	RANGO	f	%
Alta	19 a 29	11	61
Medio	30 a 40	7	39
Baja	8 a 18	0	0
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>100</b>

Fuente: Base de datos.

**GRAFICO N° 10: Variable calidad de vida**



**Interpretación:**

La Tabla 10 y el Gráfico 10 muestran que para la variable calidad de vida, del total de estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas”, el 61% considera que la variable calidad de vida está en un nivel alto, el 39% en un nivel medio y el 0% en un nivel bajo.

### 3.1.2. Discusión

Con respecto al propósito general: Determinar la relación entre la actividad física y la calidad de vida en los estudiantes de 4° grado de secundaria de la institución educativa N° 10943 humedades Bajo, Salas. Podemos concluir que: Existe una relación importante entre las variables actividad física y calidad de vida. Los resultados obtenidos del análisis del grado de relación entre las dos variables, interpretativamente, muestran una correlación positiva media.

Del 100% de los estudiantes evaluados en las variables de actividad física, el 72% experimentó actividad física moderada, seguido de un bajo porcentaje del 6% que reportaron problemas de salud lógicamente aumentados. En definitiva, el 22% de los estudiantes reportaron demostrar altos niveles de actividad física. (Tabla 4).

Para la variable de calidad de vida, el 61% de los estudiantes considerados en el grupo de estudio tipo censo presentaba niveles altos de calidad de vida, el 39% tendía a ajustar por ello, y una proporción significativa de estudiantes significa alta calidad de vida (Tabla 10)

## CONCLUSIONES

- Para observar la relación entre la actividad física y la calidad de vida de los estudiantes, se aplicó una escala basada en Likert del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque, concluyeron que ambas variables estaban relacionadas positivamente en promedio con una intensidad positiva y determinaron que la actividad física tiene un impacto en la calidad de vida de los estudiantes.
- Se evaluó el nivel de actividad física de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque, los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes tenían niveles moderados de actividad física, seguidos de niveles altos, con pocos estudiantes en niveles bajos o inactivos.
- La evaluación del nivel de calidad de vida en el cuarto año de secundaria en la institución educativa N° 10943 "humedades Bajo, Salas" en la Región Lambayeque, determinó que la mayoría de los encuestados tiene un nivel alto en diferentes dimensiones así como un nivel general de calidad de vida.



## RECOMENDACIONES

- Concienciar a los profesores de las aulas sobre la importancia de la actividad física en los recreos, fomentar la participación activa de todos los alumnos a su cargo como medio de prevención de enfermedades y explicarles cómo repercute en su calidad de vida.
- Para lograr que los alumnos desarrollen actividad física con una frecuencia regular distribuida de la siguiente manera: de viernes a sábado durante los meses de octubre y noviembre, las clases (dos veces por semana), estas estrategias son de suma importancia y deben cumplirse para lograr resultados óptimos en la calidad de vida del grupo estudiantil.
- Ejercicio aeróbico de moderado a vigoroso. Algunos ejemplos son los juegos recreativos/motores, los juegos tradicionales, el baile moderno, la danza, el baloncesto y las pruebas de pista (velocidad y resistencia).
- Considerar los grupos de alumnos con sobrepeso y obesidad en las clases de educación física y planificar una actividad física de intensidad y frecuencia moderadas, ya que una mala práctica puede provocar problemas de salud irreversibles.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arbós. (2017). *“Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva.* México: McGraw-Hill.
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología.*
- Arias, B. P. (2013). El concepto de calidad de vida en las teorías del desarrollo. *Revista Criterio Jurídico Garantista*, 5 (8), 136 – 149.
- Aznar, S. y Webster, T. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia.* Obtenido de <http://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Camargo M. (1999). Calidad de vida y capacidades humanas. *revistageografí ca*, articulo40-2-4.
- Camargo, D. M., Orozco, L. C. y Herrera, E. (2009). Factores asociados a la calidad de vida en adolescentes de Bucaramanga. *Salud UIS*, 41 (1), 33-42.
- Campos, F., León, D., y Rojas, M. (2011). *Guía calidad de vida en la vejez.* Obtenido de [http://adultomayor.uc.cl/docs/guia\\_calidad\\_de\\_vida.pdf](http://adultomayor.uc.cl/docs/guia_calidad_de_vida.pdf)
- Casas, M. (2010). Adolescencia y calidad de vida. *Revista Cubana de Pediatría*, 4(82).
- Fernández R. (2018). *Resiliencia y calidad de vida en adolescentes de asentamientos humanos de Lima.* Lima: Tesis para optar por el título profesional de Psicólogo Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Fernández, J. A., Fernández, M. & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84 (2), 169 - 184.
- Flores, A. (2015). *Actividad Física y su Relación con La Prevalencia De Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes Escolares de 12 a 18 años.* Juliaca: Tesis <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/648>.
- Flores, G., Ruiz, F., y García, M. (2009). *Niveles de práctica de actividad físico – deportiva de tiempo libre de los estudiantes de Educación Superior de la Universidad Guadalajara. Análisis de algunos factores biológicos y demográficos. Apuntes Educación Física y deporte.* Obtenido de <http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/300124/389591>

- Fox, K. R., Corbin, C. B., y Couldry, W. H. (1985). Estimación Física Femenina. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 125-136. .
- Grosser, M., Hermann, H., Tusker, F., y Zintl, F. (1991). *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández S. Fernández C. Baptista P., . (2016). *Metodología de la Investigación*. México: MCGRAW-HILL.
- Ibargüen, E. (2014). *Relaciones interpersonales y calidad de vida en la adolescencia (12 a 16 años). Un campo de acción para el deporte*. Santiago de Cali. Colombia [bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf](http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/7711/1/3410-0473504.pdf): Tesis. Universidad del Valle.
- La Organización Mundial de la Salud. (2018). *Libro digital*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Landeau R. . (2007). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: Limusa SA, Grupo Noriega editores.
- Lewis, B.A., Marcus, B.H., Pate, R.R., & Dunn, A.L. (2002). Mediadores psicosociales de comportamiento de actividad física entre adultos y niños. *Revista American Journal of preventive*, 23(2S), 26-35.
- Lopez, L., Aznar, S., Fernandez, A., Lopez, J., Lucia, A. y Peres M. (2000). *Actividad física para la salud para ejecutivos y profesionales*. España: CIE.
- Nava, G. (2012). La calidad de vida: Análisis multidimensional. *Revista Enfermería Neurológica*, 11 (3), 129 – 137.
- Nuñez, R., Carreño, C., Suazo, F., Veas, R., Mattus, M. y Gomes, R. (2014). Actividad física y adiposidad corporal en estudiantes Universitarios de educación física. *Revista peruana ciencia de la actividad de física y del deporte.*, 2 (2) (2015).
- Olson, D. & Barnes, H. (1982). *Calidad de Vida*. México: McGraw-Hill.
- OMS. (2017). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Ovalle O, Martínez J. (2006). *La calidad de vida y la felicidad*. Madrid: Escuela de Economía Internacional, UACH.
- Pacheco I. (2014). Desarrollo tecnológicos de las actividades físicos y el deporte. *Revista digital buenos aires*.

- Pacheco I. (2014). Desarrollo tecnológicos de las actividades físicos y el deporte. *Revista digital buenos aires*.
- Ramírez, W., Vinancia, S. y Ramón, G. (2014). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Ciencias de la Salud, Bogotá*.
- Ramírez, W., Vinancia, S. y Ramón, G. (2014). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico. *Revista de Ciencias de la Salud*.
- Robles, A. I., Rubio, B., De la Rosa, E. V. & Nava, A. H. (2016). Generalidades y conceptos de calidad de vida en relación con los cuidados de salud. *Revista El Residente*, 11 (3), 120 - 125.
- Ruiz, A. (2013). *actividad-fisica-en-atencion-primaria#*. Obtenido de <http://www.sietediasmedicos.com/el-equipos/item/1581-comomedirla>
- Salas, C. & Garzón, M. O. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 4 (1), 36 – 46.
- Salas, C. & Garzón, M. O. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *Revista CES Salud Pública*, 4 (1), 36 – 46.
- Sen A. (1998). *La Calidad de Vida*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Servicio Canario de la Salud. (2011). Actividad física todo los días. Mejor moverse algo que nada. *Revista de Ciencias de la Salud*, 1232-1239.
- Sotelo, N & Domínguez, S. (2013). Estudio comparativo de la calidad de vida de niños y adolescentes escolarizados de Lima y Ancash. *Revista de psicología*.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. . Sevilla: Wanceulen.
- Tuesca, R. (2005). La Calidad de Vida, su importancia y cómo medirla. *Revista Salud Uninorte*, (21), 76 - 86.
- Van Dalen, D., & Meyer, W. (2011). *Estrategia de la investigación descriptiva. Manual de técnica de la investigación educacional*. 50-67.
- World Health Organization. (1997). *WHOQOL Medición de la calidad de vida*. Obtenido de [https://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](https://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)

# ANEXOS



# UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



## FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

### ESCALA LIKERT PARA MEDIR LA ACTIVIDAD FÍSICA

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	DIMENSION: Intensidad de la actividad física	1	2	3	4	5
1.	Corres durante 30 minutos 5 veces por semana					
2.	Corres 50 metros sin detenerse					
3.	Te desplazas rebotando el balón de básquet					
4.	Conduces el balón de básquet en sig. zag					
5.	Conduces el balón de futbol con el pie					
6	Te desplazas lanzando y recibiendo el balón					
7	Bailas durante 10 minutos con ritmos rápidos.					
8	Subes y bajas 3 gradas (6 repeticiones con intervalos de 30 segundos)					
9	Barres el patio de manera adecuada.					
10	Barres el aula de su grado.					
11	Riega las plantas con un balde.					
	DIMENSION: Frecuencia de la actividad física	1	2	3	4	5
12	Realizas caminatas por 20' 3 veces a la semana					
13	Caminas transportando un objeto					
14	Lavas tu plato después de almorzar					
15	Bailas cuando escuchas música con ritmos lentos.					
16	Caminas al sonido de la pandereta					
17	Pintas un dibujo sentado en una silla.					
18	Armas rompecabezas sentado					
19	Ayudas a cortar verduras para preparar ensalada					
	DIMENSIÓN: Duración de la actividad física	1	2	3	4	5
20	Descansas después de almorzar.					
21	Ves televisión por más de una hora					
22	Te desplazas a tu casa en vehículo.					
23	Permaneces quieto cuando escuchas música					
24	Te sientas y no participas del juego en el recreo.					

Extraído y adaptado de (Gordillo V, 2021)



# UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO



## FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN

### ESCALA LIKERT PARA MEDIR LA CALIDAD DE VIDA

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	DIMENSION: Dimensión física	1	2	3	4	5
1.	Siempre tienes mucha fuerza y bastante energía					
2.	Te sientes cansado en todo momento					
3.	Comes alimentos saludables					
4.	Comes pausadamente y masticas bien					
5.	Te enfermas de manera seguida					
6.	Has tenido problemas del corazón					
7.	Aseas tu cuerpo todos los días					
8.	Te aseas después que juegas futbol					
	DIMENSION: Dimensión psicológica	1	2	3	4	5
9.	Te muestras ansioso para salir al recreo					
10.	Sientes ansias para salir del colegio					
11.	Tienes tolerancia al jugar con sus amigos					
12.	Toleras estar sentado durante las clases					
13.	Dependes de tus padres para salir de casa a una fiesta					
14.	Soportarías estar solo durante cinco horas en tu casa					
15.	Insistes a tus padres cuando quieres jugar en la computadora					
16.	Reaccionas con agresión cuando te molesta un compañero de aula					
	DIMENSIÓN: Dimensión social	1	2	3	4	5
20.	Te integras al grupo con facilidad					
21.	Participas en juegos grupales					
22.	Te esfuerzas por superarte para mejorar tus logros					
23.	Organizas tu tiempo para tus tareas escolares					
24.	Participas en actividades de juegos lúdicos					
25.	Participas en fechas cívicas del colegio					
26.	Colaboras cuidando y regando las plantas de tu colegio					
27.	Colaboras con la limpieza y orden de tu casa					

	DIMENSIÓN: Bienestar emocional	1	2	3	4	5
28	Te sientes satisfecho con tu vida					
29	Te sientes triste cuando te va mal					
30	Te sientes alegre al realizar educación física					
31	Te alegras mucho cuando sacas buena nota en el examen de aula					
32	Te sientes bien contigo mismo					
33	Te sientes orgulloso de ser como eres					
34	Has tenido problemas para dormir					
35	Te sientes cansado durante las clases en el aula					
	DIMENSIÓN: Relaciones interpersonales	1	2	3	4	5
36	Realizas juegos de tu agrado con tus amigos					
37	Participas de una fiesta de promoción escolar de tu aula					
38	Te sientes queridos por tus compañeros del aula					
39	Tus amigos te reciben con agrado cuando llegas a la I.E.					
40	Tu familia te apoya si sacas malas notas en el colegio					
41	Tus padres te apoyan si participas de una selección deportiva en tu I.E.					
42	Recibes regalos por parte de tus padres					
43	Recibes propinas de tus padres					

Extraído y adaptado de (Gordillo V, 2021)



## CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Rosa Elena Sánchez Ramírez, usuario revisor del documento titulado:

La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 “humedades Bajo, Salas” – Lambayeque.

Cuyos autores, Luis Alberto Uriarte Juarez y Marcial Elias Seclen Paz, Identificados con documento de identidad, 17591860 y 17624062 declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de 18% verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 13 de setiembre del 2022



Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez

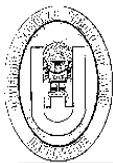
DNI: 16490896

Asesora

Se adjunta:

\*Resumen del Reporte automatizado de similitudes

\*Recibo Digital



# CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL "PEDRO RUIZ GALLO"

HACE CONSTAR QUE:

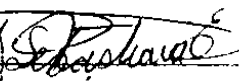


## URIARTE JUAREZ LUIS ALBERTO y SECLÉN PAZ MARCIAL ELIAS

Ha(n) cumplido con adjuntar dentro de su Informe final de Investigación titulado "LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 10943 "HUMEDADES BAJO, SALAS" – LAMBAYEQUE." (expediente N° 5908-2022-U.I-FACHSE), presentado para la obtención del Título profesional de **Licenciado(a) en Educación, especialidad de Educación Física**, la **CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE SIMILITUD** expedida por el **software de reporte de similitud del TURNITIN** el cual reporta un **índice de similitud del 18%**, el mismo que ha sido revisado y constatado por el(a) **Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez (Asesor)** según se determina en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (aprobado con Resolución N° 365-2022-CU de fecha 27 de julio de 2022 y la Resolución N° 626-2021-CU de fecha 30 de diciembre de 2021, mediante la cual se aprueba la Directiva para la evaluación de originalidad de los documentos académicos y de investigación y Guía de uso del Programa informático de detección de similitudes).

Se otorga la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que considere pertinente.

Lambayeque, 13 de enero de 2023

  
Dra. YVONNE DE FÁTIMA SEBASTIANI ELÍAS  
DIRECTORA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FACHSE

YFSE/jscm



## Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Luis Alberto Uriarte Juarez y Marcial Elias Seclen Paz  
Título del ejercicio: Turnitin  
Título de la entrega: TESIS PREGRADO  
Nombre del archivo: TESIS-URIARTE.docx  
Tamaño del archivo: 684.91K  
Total páginas: 56  
Total de palabras: 11,989  
Total de caracteres: 58,027  
Fecha de entrega: 24-ago.-2022 12:14a. m.  
Identificador de la entrega... (UTC-0400)1884616087

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO  
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y  
EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACION



### TESIS

La actividad física en la calidad de vida de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria en la institución educativa N° 10943 "humedades Bajo, Salas" – Lambayeque.

Presentada para obtener el Título Profesional de Licenciado en educación, con la especialidad de educación física.

Investigadores: Luis Alberto Uriarte Juarez  
Marcial Elias Seclen Paz

Asesora: Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez

Lambayeque - Perú - 2020

1

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
Asesora

# TESIS PREGRADO

---

## INFORME DE ORIGINALIDAD

---

18%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

---

## FUENTES PRIMARIAS

---

1 [repositorio.unprg.edu.pe](http://repositorio.unprg.edu.pe) 2%  
Fuente de Internet

---

2 [repositorio.ujcm.edu.pe](http://repositorio.ujcm.edu.pe) 2%  
Fuente de Internet

---

3 [repositorio.uct.edu.pe](http://repositorio.uct.edu.pe) 2%  
Fuente de Internet

---

4 [zogoporev.weebly.com](http://zogoporev.weebly.com) 1%  
Fuente de Internet

---

5 [repositorio.autonoma.edu.pe](http://repositorio.autonoma.edu.pe) 1%  
Fuente de Internet

---

6 [repositorio.upla.edu.pe](http://repositorio.upla.edu.pe) <1%  
Fuente de Internet

---

7 [docobook.com](http://docobook.com) <1%  
Fuente de Internet

---

8 Submitted to UDELAS: Universidad Especializada de las Americas Panama <1%  
Trabajo del estudiante

---

9 [www.repositorio.upla.edu.pe](http://www.repositorio.upla.edu.pe)  
Fuente de Internet

20

[dspace.utpl.edu.ec](https://dspace.utpl.edu.ec)

Fuente de Internet

&lt;1 %

21

[www.repositorio.usac.edu.gt](http://www.repositorio.usac.edu.gt)

Fuente de Internet

&lt;1 %

22

Alcides Flores Paredes, Yoni Martín Pino Vanegas, Miguel Óscar Villamar Barriga. "Actividad física y su relación con el sobrepeso y obesidad en docentes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno 2017", Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity, 2019

Publicación

&lt;1 %

23

Gabriela López-Aymes, María de los Dolores Valadez, Elena Rodríguez-Naveiras, Doris Castellanos-Simons et al. "A Mixed Methods Research Study of Parental Perception of Physical Activity and Quality of Life of Children Under Home Lock Down in the COVID-19 Pandemic", Frontiers in Psychology, 2021

Publicación

&lt;1 %

24

[inba.info](http://inba.info)

Fuente de Internet

&lt;1 %

25

[www.imsersomayores.csic.es](http://www.imsersomayores.csic.es)

Fuente de Internet

&lt;1 %

26

[repositorio.upse.edu.ec](http://repositorio.upse.edu.ec)

Fuente de Internet

&lt;1 %

---

27	<a href="http://repositorio.ucsg.edu.ec">repositorio.ucsg.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1 %
29	<a href="http://pedromonteroblog.wordpress.com">pedromonteroblog.wordpress.com</a> Fuente de Internet	<1 %
30	<a href="http://www.foroaps.org">www.foroaps.org</a> Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Autónoma de Nuevo León Trabajo del estudiante	<1 %
32	<a href="http://www.ifad.org">www.ifad.org</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="http://www.investigacionyposgrado.uadec.mx">www.investigacionyposgrado.uadec.mx</a> Fuente de Internet	<1 %
34	Submitted to Entregado a Universidad Internacional de la Rioja el 2012-07-19 Trabajo del estudiante	<1 %
35	Submitted to Pontificia Universidad Católica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %
36	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
37	<a href="http://digitum.um.es">digitum.um.es</a>	

---

Fuente de Internet

<1 %

38

[repositorio.uandina.edu.pe](https://repositorio.uandina.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

39

"Abstracts", IFLA Journal, 2021

Publicación

<1 %

40

[grupoimpulso.edu.co](https://grupoimpulso.edu.co)

Fuente de Internet

<1 %

41

[iss.fnal.gov](https://iss.fnal.gov)

Fuente de Internet

<1 %

42

[oficinapublicasaludable.blogspot.com](https://oficinapublicasaludable.blogspot.com)

Fuente de Internet

<1 %

43

[repositorio.upt.edu.pe](https://repositorio.upt.edu.pe)

Fuente de Internet

<1 %

44

[www.birth23.org](https://www.birth23.org)

Fuente de Internet

<1 %

45

[www.isaca.org](https://www.isaca.org)

Fuente de Internet

<1 %

46

[www.tdx.cat](https://www.tdx.cat)

Fuente de Internet

<1 %

47

Ma. Guadalupe Nava Galán. "La calidad de vida: Análisis multidimensional", Revista de Enfermería Neurológica, 2012

Publicación

<1 %

48

Maria Cecília Pires da Rocha, Milva Maria Figueiredo De Martino. "O estresse e qualidade de sono do enfermeiro nos diferentes turnos hospitalares", Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2010

Publicación

&lt;1 %

49

Olinda Oscco Torres, Carmen E. Bendezú Sarcines, María L. Rojas Guillén, María L. Alejos Tasayco, Lasty Balseiro-Almario. "Liderazgo de la enfermera supervisora en la motivación del personal de atención directa en un Hospital de Segundo Nivel en Ica, Perú", Revista de Enfermería Neurológica, 2017

Publicación

&lt;1 %

50

Submitted to Universidad de Guadalajara

Trabajo del estudiante

&lt;1 %

51

Virginia Reyes Audiffred, Ana Luisa Mónica González-Celis Rangel, Carolina Guidotti Gonzalez, Eduardo Miguel Ortega Medina et al. "Calidad de vida en la vejez", Universidad Nacional Autonoma de Mexico, 2018

Publicación

&lt;1 %

52

Yamarú del Valle Chirinos Araque, Adán Guillermo Ramírez García, Roberto Godínez López, Nataliya Barbera Alvarado et al. "Tendencias en la investigación universitaria. Una visión desde Latinoamérica. Volumen

&lt;1 %



---

Excluir citas      Activo

Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias      < 2 words



---

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez  
Asesora